

منتدی اقرا الثقافی

کوئتان مندالان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

باسی هر شهش نه خوشیه کوشنده که ی مندالان دهکا
له گهل چونیته ی کوئتان و خو پاراستن لییان



دانانی
د. فهیسه ن عاره ب بلباس

كوتانى مندا لان

باسى ھەر شەش نە خوشىيە كوشندەكەى مندا لان دەكا
لەگەن چۈنيەتى كوتان و خۇپاراستن ئىيان

دانانى

د. قەيسەن عارەب بلباس

ھەولنر ۲۰۱۲



له بلاوکراوه کانی
خانه‌ی ئه‌ربیل بۆ چاپ و بلاوکردنه‌وه
0750 89 89 89 0
dar.erbil@gmail.com

ناوی کتێب: کوتانی مندان
دانانی: د. فه‌یسه‌ڵ عاره‌ب بلباس
چاپی: یه‌که‌م
چاپخانه‌ی: شه‌هاب
تیراژ: ١٠٠٠ دانه

له به‌پێوه به‌رایه‌تی کتێبخانه گه‌شتیه‌کان ژماره سپاردنی
(٢٤٣) سالی ٢٠١٢ ی پێدراوه.

ناوەرۆك

| لاپەرە | بابەت |
|--------|---|
| ۴ | پېشكەش |
| ۵ | گوتەيەك |
| ۶ | پېشەكى |
| ۱۱ | سەرمەتا |
| ۱۱ | يەكەم : ھىلەكانى بەرگىرى سىروشتى |
| ۱۶ | دووم : ھىلەكانى بەرگىرى دەستكەوت |
| ۱۹ | كورتەيەكى مىژۋىيى |
| ۲۱ | كوتان چيە...؟ |
| ۲۲ | نەخۇشى سىل و كوتانى بى سى جى |
| ۳۱ | كوتانى ئىفيلجى مىندالان |
| ۲۸ | كوتانى سىيانە |
| ۳۹ | ۱- ملەخرە |
| ۴۳ | ۲- دەرەكۇپان |
| ۵۰ | ۳- كۆخەرەشە |
| ۵۳ | سۆرىكە |
| ۵۷ | گۆي رەپە |
| ۵۹ | سۆرىكەى نەئمانى |
| ۶۱ | گوتەى كۆتايى |
| ۶۲ | خشتەيەك بۇ دىيارىكردنى جۇر و كات و شۇنى كوتانەكان |

پیشکەشە بە :

هه‌موو منداڵه‌ چاوگه‌شه‌کانی کوردستان...

گوتەيەك

مندال ھەر ھى دايك و باوك نيه بەلگە سامانى نەتەوھىيە و ھيوا و ئاۋاتى دۈپۈڭى گەل و نىشتىمانە، بۆيە باش پەرۋەردەكردن و پېگەياندىنى تەندروستانە و پاراستنى لە نەخۇشيان، ھەر ئەركى دايك و باوك نيه، حكومت و دامەزراۋەكانى كۆمەللى مەدەنى و ھەموو تاكىكى ھەر كۆمەللىك ئەركى سەرشانىيەتى كە ھەول ۋىدا بە باشتىن شىۋە مندال پېگەيەنى...

ھەر لە روانگەى ئەمەشەوھىيە كە ئەم نامىلكەيە نووسراۋە و ئامادەكراۋە بۆ ئەوھى رېنىشاندەر بى بۆ ھەموۋان و شارەزاي ھەندىك لەرېگەكانى پاراستنى تەندروستىي مندالان بىن...بەو ھىوايەى سوۋدى ھەبى بۆ ھەموۋمان بە نەۋەكانىشمانەۋە.

پيشه‌كى

دايكى دلسۆز...

باوكى به‌پىز...

ئەوا خوداى مەزىن كۆرپەيەكى جوانكىلەي پى بەخشىن، جگە
لەوھى مالتان ئاۋەدان دەكاتەۋە و ژيانقان پىر ھىوا و ئاۋات دەكا،
دەبىتتە ھۆى بەھىزىتربوونى پەيۋەندى نىۋانىشتان... لەسەر
ئىۋەى دايك و باوك پىۋىستە و بگرە ئەركىكى سەرشانىشتانە كە
ئەم مىندالە بەباشترین شىۋە پەرۋەردە بگەن و لەنەخۇشيان
بىپارىزن، بۆ ئەۋەى نەۋەيەكى تەندروست و زەين روون وچوست
و چالاک بى و پاشەپۇژىكى گەش و سەرکەۋتوۋى ھەبى.

يەككە لە رىگە ھەرە گرنگ و كاريگەريەكانى پاراستنى مىندال
لەنەخۇشيان، كوتانە. كوتان (Vaccination) لەدژى
نەخۇشپە درمەكان، دەبىتتە ھۆى پاراستنى مىندال لەتوۋشبوون
بەۋ نەخۇشپە كوشىندانە، كە ئەگەر خۋاى نەخۋاستە توۋشيان
ھات، ئەگەر نەشېنە ھۆى مردنى ئەۋا ماك و شوپىنەۋارى ئەۋتۋيان

لئى بەجى دەمىنى كە بەدرىزايى ژيان ئەو مىندالە و دايك و باوكىشى
پىيەو دەنالىنن.

لەم نامىلكە يەدا جۆرەكانى كوتان و چۆنىەتى كوتانى مىندالان لە
رۆزى لەدايك بوونىەو تە دەچىتە قوتابخانە روون دەكەينەو، بۆ
ئەوەى دايك و باوكان لەچۆنىەتى كوتان و كات و شوينى
كوتانەكان و ئەو نەخۆشيانەى كوتانيان بۆ دەكرى ئاگادار
بەكەينەو تە بتوانن بە باشترىن شىوە پەپرەوى بەكن...

بۆ ئەوەى بەشىوەيەكى رىكوپىك مىندال بىكوترى، باشتر وايە ھەر
لە رۆزى لەدايك بوونىەو فابىلىكى تايبەتى لەمالەو بۆ بىكرىتەو
و ناو و رۆزى لەدايكبوونى لەسەر بىنوسرى و ھەرچى نووسىن و
كارتى كوتان و پسوولە و دەفتەرى تەندروستى و بەلگەنامەى
لەدايكبوونى ھەيە، ھەمووى تىدا بپارىزى بۆ ئەوەى كوتانەكانى
بە رىكوپىكى جى بەجى بىكرىن و لەكاتى خوياندا ئەنجام بدريىن.
لەدوا رۆزىشدا بۆ ئەو مىندالە دەبىتە بەلگەنامەيەكى مىژووى و
يادگارەيەكى دانسقىش. رەنگە لەكاتى نەخۆش كەوتن و چوونە
لاى پزىشكىش بەكاربى و تىببىنەكانى تىدا تۆمار بىكرى و زانىارى
باشىش لەبارەى مىندالەكەو بەداتە دەست، كە رەنگە دايك و باوك

له بیریان کردبێ. جگه له وهی ئیستا له فه زمانگه کان ئه و جوړه کارت و به لگه نامانه داوا ده کړین و بۆ دهرهینانی ناسنامه پتویست ده بن. هه روه ها له کاتی کۆچکردن بۆ ولاتیکی دیکه، هه ندیک جوړی کوتان به پتویست داده نرئ و نه گه ر مندا له که کارتی ئه و کوتانانه ی نه بئ ئه و ریگه ی پئ نادری بجیته ئه و ولاته.

"ده فته ری ته ندروستی" نه گه ر هه بئ زۆر زانیاری تیدایه جگه له خشته ی کوتانه کان، وهك: چاودیری کردنی کیشی مندا له که و دریزی به ژن و بالا، که به زانینی ئه وانه له سه ر خشته ی تایبه تی به پئی هیلیکی چه ماوه ده توانین گه شه کردنی مندا له که بزانی و له گه ل گه شه کردنی سروشتی ته مه نی خۆی به راوردی بکه ی ن. ده شتوانین هه بوون یان نه بوونی هه ر هه سته وه ریه ك (حساسیه) بۆ هه ندئ دهرمان له ده فته ره که یدا دیاری بکه ی ن و له هه ر سه ردانیکی بۆ لای پزیشك ده بیته به لگه یه ك و هه له ی ئی روونادا. ده کړئ جوړی خوین و تووشبوونی به هه ندئ نه خویشی فه کیشی وهك: (شه کره) له ناو هه مان ده فته ردا تۆمار بکه ی ن بۆ ئه وه ی له کاتی روودانی کاره ساتاندا زوو نه خویشیه که ی بزانی و به پئی

پۆيۈست چارەبىگى يان خويىنى بىرىتىپ بىر ئۆيە پىشكىنى
تاقىگە بۇ بىگى و چارەسەرىگە دوا بىگە.

كوتان ئىستا لەھەموو جىھاندا بەپۆيۈست دادەنرى، بەتايىبەتى بۇ
ئەوانەى كە تەمەنيان لە پىنچ سال بەرەو خوارەوئە. ھەر ئەم
كوتانانەشە بوو تە ھۆى نەمانى ھەندى نەخۇشى كوشىندەى وەك
(خورىگە، ئاولە) لەجىھاندا و كەمبونەوئەى رادەى نەخۇشىەكانى
دىكە لەھەندى ولاتى تازە پىگەيشتوو و نەمانى ئەو نەخۇشىانە لە
ولاتە پىشەسازىە پىشكەوتووكاندا بەيەكجارى. دەبى دايكان و
باوكان ئەوئەش بزانن كە لەزۆرەى ولاتان كوتان بە پارە دەكرى و
بەزۆرى زۆردارىش دەسەپىنرى، بەتايىبەتى بۇ چەند نەخۇشىەكى
درم، بەلام لەلاى خۇمان ھىشتا بەخۇپايىە، كەچى، بەداخەو،
ھىشتا ھەندىك جار دەبىنن مىندالىك يان چەندان مىندال
لەخىزانىكدە لەو كوتانانە بىبەشن يان بەتەواوى نەكوتراون،
ئەوئەش تەنيا لەبەر كەمتەرخەمى يان نەزانى دايك و باوكيان. ئەو
مىندالانە زۆر نىزىكن لەتووشبوون بە نەخۇشىە درمەكان و بۇ
مىندالانى دىكەش دەبنە مەترسى و رەنگە نەخۇشىەكەيان بۇ
بىگوزنەو.

بۆيە، دايك و باوكى بەرپىز: بەكوتانى مندالەكانتان بە رىكوپىكى و
لە كاتى دياركراوى خۆى دا، نەك ھەر بەتەنيا مندالەكانى خۆتان
لەنەخۆشى دەپارىزن، بەلكو مندالى خىزم و ناسيار و
جىرانەكانىشتان دەپارىزن، لەبەر ئەوانە كوتانى مندالەكانتان لەم
رووھو دەبىتە ئەركىكى نىشتمانى.

ھىوادارىن ئەم نامىلكەيە سوودبەخش بى و ھاندەرىك بى بۆ دايك
و باوكان بۆ پاراستنى جگەرگۆشەكانيان لە دەرد و نەخۆشيان.
ئىتر خوداى مەزن ھارىكارى ھەموو لايەكمان بى.

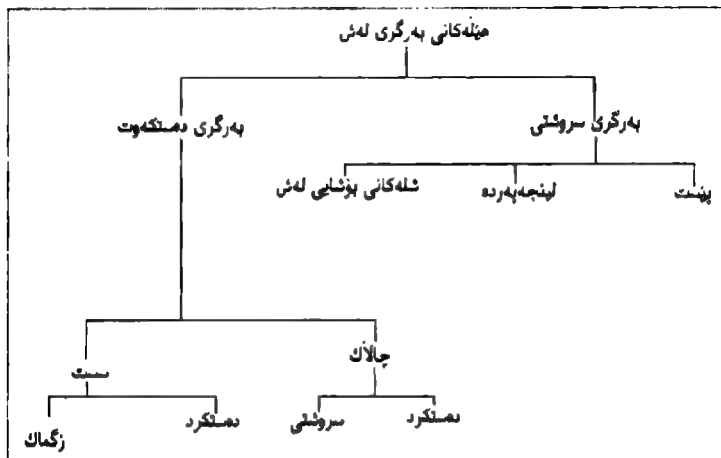
سەرەتا

ئەو دەوروپىشت و ژىنگەيەى ئىمەى مۇۋ، تىيدا دەژىن پىرە لەھۇكارى نەخۇشيان، وەك: بەكتىيا، قايرەس، كەپو و كرم و گەلىك مشەخۇرى دىكە. بۇ نموونە، ئەگەر شوئىنكى لەشمان، چ سەر پىست بى يان ناودەم و لووت و ھەر شوئىنكى دىكەى لەش، لەژىر وردىن (مايكروسكۆب) بېشكىن، دەبىن چەندان جۆر مىكرۇبى لەسەرە. تەنەت پاش ئەوەى دەست و چاوشمان بە ئاو و سابون دەشۆن، ھەندىك لەو مىكرۇبانە ھەر دەمىننەوہ.

لېرەدا پرسىيارىك سەر ھەلدەدا، ئەویش ئەوہىە: ئەدى بۆچى لەچاو ئەو ھەموو مىكرۇب زۆرىەى ئاو ژىنگە و دەوروپىشتمان، كەم تووشى نەخۇشيان دەبىن...؟ وەلامەكە ئەوہىە: لەش چەند ھىلىكى بەرگرى خۇپسكى (سروشتى) ھەيە. ئەو مىكرۇبانە دەبى ئەو ھىلانە يەك لەدواى يەك بېرن پىش ئەوہى بتوانن تووشى نەخۇشيمان بكن.

ھىلەكانى بەرگرى لەش بەم شىۋەيەى خوارەوہ دابەش كراون:
يەكەم: ھىلەكانى بەرگرى سروشتى؛ كە بە بەرگرى گشتى يان
ناتايبەتى ناودەبىن و برىتىن لە:

۱-رووی دهره وهی لهش:



پێست وه کو هیلکی بهرگری میکانیکی، رینگه له چوونه ئورده وهی میکروبان دهگری. جگه له وه، له سهرووی دهره وهی پێست مادهی چهوری نهوتو ههیه که ده بیته هۆی کوشتنی به کتریا. رهنگه نهو مادانهی سهرو پێست: ترشی لاکتیک، ترشی چهوری ناو عاره قهه سهرو پێست و گلانده چهوریه کانی ناو پێست بن. چونکه تیبینی کراوه ههروای مردن به ماوهیهکی کورت پێست نهو توانایهی نامینی.

ب- په رده لينجه ناوېوښه کانی دهم، لوت، بېړپه کانی هه ناسه دان، ناوچاو و کونی گوئ، ميکانيزمی وایان هه یه که به هویوه ريگه له میکروب ده گرن، له وانه: نه و ماده لينج و چلمیه ی ناو نه شویتانه میکروب ده گرن و گلیان ده دهنه وه و پاشان له گه ل فریدانی چلم و به لغه م فری ده درینه دهره وه ی له ش. بیجگه له مه ماده ی نه و توښیان تیدایه که میکروب ده کوئی، وه: نه نزمه کانی (لايئوزايم Lysozime) که دیواری دهره وه ی له شی به کتريا ده تویننه وه و له نه جامدا ده ته قی و به کترياکه ده مرئ.

ج- شله کانی ناوه وه ی له ش: وه ک خوین و شله ی لیمفی Lymph، نه گره اتو میکروبيک هیله کانی به رگری پیشووی بری و چوو نه و له شه وه، نه و له ناو شله کانی له شدا ماده و ميکانيزمی به هیزی و هه ن که زور به خیرایی میکروبه که له ناو ده به ن. یه کیک له و مادانه دژه ته نه کانن (Antibody). نه دژه ته نانه له جوړه پروتینیکي تاییه ت دروست کراون که له گه ل به رکه و تنیان به هر ته نیکي نامو، که پیشتر له ناو له شدا نه بووه، چ میکروب بی یان شتی دیکه ی نازیندوو، نه و یه کسهر دهره وه ی ده دهن و پییه وه

دهنوسين و وازی لی ناهینن تا له ناوی ده بن یان له کاری دهخن و نایه لن ببیته هوی نه خووشی یان زیان گه یاندن به له ش.

زانایان له و باوه په دان که نه و دژه ته نانه، که به دژه ته نی گشتی یان ناتایبه ت ناوی ده بن (چونکه تایبه ت نین به جوړه میکروبیکي دیارکراو)، له نه نجامی توو شبوونی له ش به میکروب و ته نی ناموی ژینگه وه دروست ده بن و وه کو به رگریه ک بق له ش له ناو شله کانی له ش (خوین، لیمف، شله ی ناو بوشاییه کانی پریټون و ده وری سیه کان و دل) دا ده سووړینه وه و ناوه ناوه ش نوی ده بنه وه.

بیجگه له م دژه ته نانه ماده ی تایبه ت به له ناو بردنی فایره س هیه پیی ده گوتړی (نینه رفیرۆن) که تایبه ته به گرتن و له ناو بردنی فایره سه کان کاتیڅ که ده چنه ناو له شه وه. هه روه ها له ناو نه م شلانه دا خانه ی تایبه تمه ند هن بق به رگریکردن و له ناو بردنی میکروب و نه و ته نه نامو یانه ی که ده چنه ناو له شه وه، نه و نه گه ر به دژه ته نه کان له ناو نه چوون. نه م خانانه به خانه ی قه پگر (Phagocyte) ناو ده برین و له بنچینه دا بق نه وه دروست بوون که نه و به شانه ی له ش که لوپارچه بکن که کاریان ته و او ده بی و

لەش پتووستى پىيان نامىنى يان تەمەنيان بەسەر دەچى يان
 لەبەر ھۆيەك بەكەلگى لەش نايەن. ئەوانە لە رىگەي ئەو خانانەو
 لەناودەبرىن و لەشيان لى پاك دەكرىتەو يان سەرلەنوى
 لەكەرتوپارچەكانيان سوود وەردەگىرى بۆ دروستکردنى مادە و
 خانەي نوى. لەكاتى ھىرش ھىنانى ھەر تەنىكى بىگەنە، چ
 مىكرۆب بى يان تەنى دىكە، ئەوانە ئەو خانانە دەكەونە گيانى و
 ھەلى دەلووشن و دەيتویننەو و لەناوى دەبەن. ئەم خانە
 قەپگراڭە بەشىكن لە خړۆكە سپىهكانى ناو خوین. كارى ئەم
 خانانە زۆر خىرا و كاريگەرە بەجۆرىك لەتاقىکردنەو بەكدا كە ۱۰۰
 ملیون بەكتريا لەناو بەك ملیليتر خوین كراو تە ناو لەشەو، دواى
 تەنيا ۱۰ خولەك تەنيا ۱۰۰ بەكترياي لى ماو تەو.

تووشبوون بەنەخۆشيان بەھۆى مىكرۆبەو دواى بىرىنى ئەو ھىلە
 بەرگريانە دەبى، ئەو ھەش، واتە بىرىنى ھىلەكانى بەرگري،
 دەو ھەستىتە سەر چەند ھۆكارىك كە ھەندىكيان پەيوەستن
 بەمىكرۆبى نەخۆشەكە، وەك: زۆرى ژمارەيان و بەھىزى
 مىكرۆبەكە... ھەندىكى دىكەيان پەيوەنديان بە لەشەو ھەيە،

لەوانە: ساغى لەش و نەبوونى نەخۆشى و تواناى ھىلەكانى بەرگرى خويان.

پاش ئەوھى مىكرۆبەكە توانى بەسەر ئەو ھىلانەدا زال بى و نەخۆشى پەيدا بكا، لەش لە بەرگرى كردنى ناوھستى، بەلكو ھىلى دىكەى بەرگرى دى ئەو مىكرۆبەى نەخۆشە، پەيدا دەبن و ھەول دەدەن بەسەرىدا زال بن، بۆيە لەزۆربەى ئەو بارانەدا نەخۆش پاش تووشبوون بەنەخۆشەكە ئەگەر چارەسەرىش وەرنەگري چاك دەبیتەو. پاش چاكبوونەوھشى بەرگرى بۆ ئەو نەخۆشە لەلەشيدا پەيدا دەبى و جاريكى دىكە تووشى نابیتەو. بەمەش دەگوتري بەرگرى دەستكەوت Acquired كە جۆرى دووھى بەرگرە.

دووھ: ھىلەكانى بەرگرى دەستكەوت؛ بۆيە بە بەرگرى دەستكەوت ناودەبرى چونكە لەئەنجامى تووشبوون بەمىكرۆبى نەخۆشەكەوھ دەست دەكەوى و بەسرووشتى لەخۆوھ لەناو لەشدا پەيدا نابى و نىە. ئەم جۆرە بەرگرەش دابەش دەكرى بۆ:

۱- بەرگرى دەستكەوتى چالاک: بۆيەش پىى دەگوتري چالاک چونكە پاش تووشبوون بەنەخۆشەك، لەناو لەشدا پەيدا دەبى و

به‌رگریه‌ک‌ش سرووشتی (نه‌ک ده‌ستکرد) چونکه له‌خۆیه‌وه له‌ناو له‌شدا په‌یدا بووه نه‌ک به‌هۆی کوئانه‌وه. ئەم جۆره به‌رگریه چالاکه ده‌توانرێ به‌شیوه‌یه‌کی ده‌ستکردیش (واته ئێمه خۆمان وابکه‌ین که ئەم جۆره به‌رگریه له‌له‌شدا په‌یدایی) په‌یدا بکړی، به‌وه‌ی می‌کړوێ نه‌خۆشیه‌ک به‌کار بێنین و دواى ئاماده‌کړنى بیکه‌ینه له‌شى په‌کێکى ساغه‌وه که پێشتر نه‌خۆشى نه‌و می‌کړوێ تووش نه‌بووې. هه‌ر ئەمه‌شه که پێى ده‌گوتری (کوئان) که مه‌به‌ستى ئەم نامیلکه‌یه‌مانه.

ب- به‌رگریی ده‌ستکه‌وتى سست: ئەم به‌رگریه سسته واته ناچالاکه، چونکه له‌بنه‌په‌تا له‌ناو له‌شدا و له‌خۆوه دروست نابێ به‌لکو له‌ده‌ره‌وه‌ی له‌شه‌وه له‌لابوراتۆر (تاقیگه) ئاماده ده‌کړی و له‌کاتى پێویستدا به‌شیوه‌ی ده‌رزى ده‌کړیته له‌شه‌وه بۆ ئەوه‌ی نه‌و که‌سه بۆ ماوه‌یه‌ک له‌تووشبوون به‌م نه‌خۆشیه بپارێزێ. هه‌ر له‌م جۆره به‌رگریه، به‌رگری زگماکیش هه‌یه که له‌کاتى گه‌شه‌کردنى کۆرپه له‌ناو منداڵاندا نه‌و به‌رگریه‌ی که له‌ناو خوێنى دایکیدا په‌یدا ده‌بێ و له‌ریگه‌ی هاوه‌له‌وه (مشیمه) ده‌چێته ناو خوێنى کۆرپه‌که‌وه و دژى نه‌و نه‌خۆشیه به‌رگری له‌ناو له‌شى

كۆرپەكەدا دروست دەبى. نمونەى ئەو بەرگرىەش، كوتانى دايكى
دوگيانە بە كوتانى دژى نەخۆشى (گزان) كە بەرگرىەكە سەرەتا
لەناو لەشى دايكەكەدا پەيدا دەبى، پاشان دەگوازىتەوہ بۆ ناو
لەشى كۆرپەكە و كە لەدايك دەبى بۆ ماوہيەك لەتووشبوون بەو
نەخۆشىە دەپپارىزى تا ئەو كاتەى كوتانى بۆ دەكرى و بەرگرى
خۆى پەيدا دەكا.

دەبى ئەوہش لەبىر نەكرى كە كاريگەرىى ئەو ھىلانەى بەرگرىى
لەش، بەپىى تەندروستى و خۆراك و بۆماوہيى ئەو كەسە دەگۆپى
و لەيەككەوہ بۆ يەككىكى ديكە جياوازيان ھەيە لە رووى
توانستيان بۆ نەھىشتنى تووشبوون بە نەخۆشيان.

کورتەیه کی میژوویی

زانایان هەر له کۆتایی سەدەى حەفدە و سەرەتای سەدەى
هەژدەدا تیببى ئه‌وه‌يان کردبوو که کاتێک یه‌کێک له‌نه‌خۆشیه‌ک
چاک ده‌بێت‌وه‌، بۆ جاريکی دیکه‌ تووشی هه‌مان نه‌خۆشی
نابێت‌وه‌، هه‌رچه‌نده‌ ئه‌و نه‌خۆشیه‌ له‌ ناوچه‌یه‌دا بڵاوبێت‌وه‌ که
ئه‌و که‌سه‌ی تیدا ده‌ژی. پزیشک و زانای ئینگلیزی (ئیدوارد جینەر
۱۷۴۹ - ۱۸۲۳) تیببى کردبوو ئه‌و ژنانه‌ی ئه‌و چێلانه‌ ده‌دۆشن
که‌ تووشی (خوریکه‌ی مانگا) هاتوون، جگه‌ له‌چه‌ند زیپکه‌یه‌ک
له‌سه‌ر ده‌ست و پلایان، تووشی خوریکه‌ نابن، یان ئه‌وانه‌ی
تووشی خوریکه‌ی مانگا ده‌بن پاش چاکبوونه‌وه‌یان لێی، تووشی
خوریکه‌ی ئاسایی مرۆڤ، نایه‌ن. ئه‌م تیببى‌یا نه‌ چه‌ند
تاقیکردنه‌وه‌یه‌کی به‌دواداها‌ت، له‌وانه‌ دکتۆر (جینەر) خۆی
ده‌ستی کرد به‌ به‌کارهێنانی ئه‌و شله‌ و ئاووزله‌یه‌ی که‌ له‌ناو
زیپکه‌کانی خوریکه‌ی مانگادا هه‌ن و بۆ مرۆڤێکی ساغی گواسته‌وه‌
و بێنی دواى ماوه‌یه‌ک ئه‌و که‌سه‌ به‌رگری له‌دژی نه‌خۆشی خوریکه‌
په‌یداکردوه‌. ئه‌مه‌ بووه‌ سهره‌تایه‌ک بۆ به‌کارهێنانی کوتان بۆ
خۆپاراستن له‌نه‌خۆشیه‌ درمه‌کان و ناوی (vaccine) ییش هه‌ر

لەمەوێ پەیدابوو چونکە (vacca) وشەیەکی لاتینی کۆنە و مانای مانگا دەگەیەنێ.

پاش نزیکی سەد ساڵ لەم تاقیکردنەوانە، زانای فەرەنسی (لوئیس پاستۆر ۱۸۲۲ - ۱۸۹۵) لەئەنجامی تاقیکردنەوێکانی خۆیدا، بۆی دەرکەوت کە دەتوانرێ میکروبێ بیهێژ و لاوازکراو بەکاربهێنرێ بۆ ئەوێ لەش بەرگری دروست بکا لەدژی ئەو نەخۆشیە کە ئەم بەکتریایە پەیدای دەکا. ئەمەش لەئەنجامی ئەو تێبینیکردنەوێ هات کاتێک کە بینی میکروبێ (کۆلیرای مریشک) توانای دروستکردنی ئەو نەخۆشیە لە دەست داوێ پاش ئەوێ بۆ ماوێهێک لەتاقیگە کەیدا ماوێتەوێ لەکاتی پشوووانی ئەم زانایە. دوابەدوای ئەمانە زۆر زانای دیکە بەو زانستەوێ خۆیان خەریک کرد تا گەیشتن ئەو ئاستەێ ئەمڕۆکە و رەوتی پیشکەوتنیشی هەر بەردەوامە. سەرئەنجام ئیستا بەشیکی زۆر لەنەخۆشیە میکروبیەکان (درمەکان) کوتانیان هەیە و بەشیکیشیان چاوپۆتی دۆزینەوێ کوتانی باشتەر و کاریگەرترن.

هەر کوتانیشە کە بووێتە هۆی لەناوبردنی نەخۆشیی خوریکە لەجیهاندا کە یەکیێک بوو لەنەخۆشیە کوشندەکانی ولاتە هەزار و

دواكه وتووه كان، تا سالانتيكى نزيكىش به مليونان مندالان توشى
ئەم دەردە دەبوون و زۆرىشان دەمردن.

كوتان چيە..؟ كوتان يان فاكسين (يان وەكو ھەندىك جار
ناوى دەنن پىكوتە) بىرىتە لەھۆكارىكى زىندوى بېھىز و
لاوازكراو يان مردوى نەخۆشەك يان ژەھرى ئەو ھۆكارە يان
تەنيا بەشەك لەپىكھاتەى لەشى ئەو ھۆكارەى نەخۆشەكە، كە
بەشىۋەيەك ئامادە و پاك كراۋەتەو كە لەكاتى كردنە ناو
لەشەو، چ بەدەرنى بى يان لە رىگەى دەمەو، بەھۆى
كاردانەوھى لەش بۆ ئەو مادە نامۆيە دژەتەن دروست دەبى و
دەبىتە بەرگريەك لەدژى ئەو نەخۆشەى كە ئەم ھۆكارە پەيداي
دەكا. ئەمۇ كوتان بە بەھىزترىن چەكى تازەى زانستى پزىشكى
لەدژى نەخۆشەكان دادەنرى و بەسوودترىن چارەسەرىشە،
ئەگەر بەراورد بىرى ئە روى ھەرزانى دروستكردن و
كارىگەريەكەى بۆ ئەو نەخۆشە كوشندانەى كە توشى مۇقۇ،
دېن. لەھەمان كاتدا يەككە لەگرنگترىن رىگەكان بۆ
كەمكردنەوھى رىژەى مردنى مندالان. و نەھىشتنى توشبوون و
پەككەوتەبوونيان، بەتايبەتى ئەگەر زوو و لەتەمەنىكى بچووكدا
بيان درىتى.

ئەو نەخۇشيانەى كە كوتانىان بۇ دەكرى نۆن، بەلام چەند نەخۇشپەكى ناسراو و كوشندە ھەن كە دەبنە ھۆى مردن و پەكخستنى مندالان، ئەمانە واپان لە رىكخراوى تەندروستى جىھانى (WHO) و (يونىسېف) كىردوۋە سالانە بەرنامەپەكى بەرىلاوى بۇ دارپژن بۇ دابىنكرىنى كوتان بۇ مندالان و ھەول دەدرى ھەموو مندالانى جىھان پىش ئەو ھى تەمەنيان بگاتە پىنچ سال لەدزى ئەو نەخۇشيانە بىكرىن، بەتايىبەتى لەسالى يەكەمى تەمەنياندا. ئەو نەخۇشيانەش ئەمانەن:

۱- سىل، بەتايىبەتى سىلى سىپەلاكەكان.

۲- گەرووخپە.

۳- كۆخەپەشە.

۴- دەردەكۆپان (كەزان).

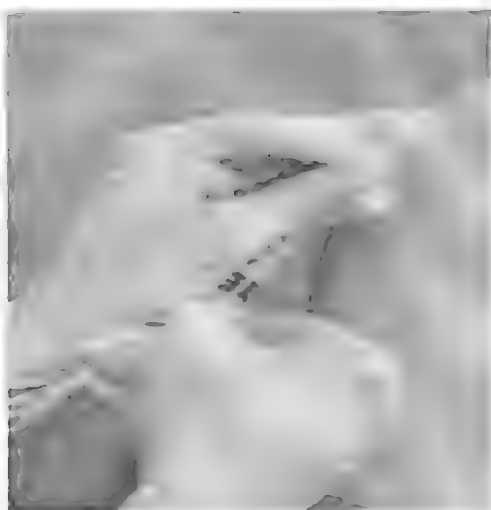
۵- ئىفلىجى مندالان.

۶- سۆرىكە.

۷- گۆپە (نكاف).

۸- سۆرىكەى ئەلمانى.

نه خوشی سیل و کوتانی بی سی جی



نه مه به که م
کوتانه که بق مندالی
تازه له دایکبوو
ده کری، نه م کوتانه
بق نه وه به له
دواپوژدا منداله که له
نه خوشی سیل (دبق،
وهره م

(Tuberculosis)

بپاریزی. نه خوشی سیل دهر دیکي شه کیشنه (دریځایه نه) و
به هوی جوړه به کتريايه کی شیوه دریځوکانیه وه (Bacillus)
بلاوده بیته وه که ناوه زانستیه که ی Tubercul Bacillus.
نه م نه خوشیه به زوری تووشی سپه لاکه کان ده بی و له ریگی
هه ناسه دان و له دم و لووته وه ده چیتنه ناو له شه وه و سهره تا به
کوڅه به کی وشک نیشانه کانی ده ست پیده که ن، له پاشان

بەلغەمىش پەيدا دەبى و دوايى كە نەخۆشەيە كە پەرە دەستىنى،
 خوينىشى لەگەل دى. ئەگەر زوو چارە نەكرى ئەوا شانەكانى
 سىپەلا كەكان دادەگرى و ھەمووى لەناو دەبات و نەخۆشەيە وردە
 وردە بېھيز و لاواز دەبى تا دەمرىت. ھەندىك جارەن نەخۆشەيى
 سىل تووشى بەشەكانى دىكەي لەشيش دىت وەك: ئىسك،
 بەتايبەتەش ئىسكەكانى بېرپەي پىشت، گرى لىمفاوى، بەتايبەتى
 ئەوانەي دەكەونە ئەملا و ئەولاي مل. رىخۆلەكانىش رەنگە ئەم
 نەخۆشەيە بگرن. ئەمە بېجگە لە گورچىلە و پىست و زۆر شوئىنى
 دىكەي لەش كە بەشپەھەيەك لەشپەھەكان تووشى دەبن.

چارەكردنى نەخۆشى سىل زۆر زەحمەتە و ماوہەيەكى
 دووردىژ و دەرنى و دەرمانىكى زۆرى دەوى و زۆربەي
 دەرمانەكانىش كاردانەوى لاپەلايى لە لەش پەيدا دەكەن، بۆيە
 كوتان بۆ ئەو نەخۆشەيە زۆر پىويستە. لەبەر ئەوہى زۆر بلاوہ، لە
 ولاتە ھەزار و دواكەوتووەكاندا وا بەباش دەزانى كە ھەر لە
 ھەفتەي يەكەمى تەمەنى دا، منداڵ دژى ئەم دەردە بكوترى،
 پىش ئەوہى تووشى ھىچ مىكروبيكى ئەم نەخۆشەيە بىت لەو
 ژىنگەيەي كە تىيدا گەرە دەبى، چونكە لەو ولاتانەدا، كە ولاتى

ئېمەش دەگرېتەو، نەخۇشىي سىل زۆر بلاۋە و مىكرۇبەكەي لە
ھەموو شوپىنىڭدا ھەيە.

كوتان يان (فاكسىنى بى سى جى) برىتتە لە بەكترياي
نەخۇشىي سىلى مانگا (بەكترياي سىلى مۇڧ جىاوازە لە ھى
مانگا ھەرچەندە ئەويش ھەندىك جاران تووشى مۇڧ دەبى). ئەم
بەكتريايە بەجۇرىك پەرۋەردە و ئامادەدەكرى لە تاقىگەدا كە
لەبارىكى نەمرونەژىدا (Attenuated) دەھىلرېتەو، واتە
بەكتريايەكە كە دەكرېتە ناو لەشەو پاش كوتان، تواناي ئەوھى
نامىنى نەخۇشى پەيدا بىكات، بەلام لەش وەكو ئەو بەكتريايەي
سىلى مۇڧان رەفتارى لەگەلدا دەكات و بەگژىدا دەچىت و
دەبىتە ھۆى ھوشياركردنەو و واگاماتنى سىستەمى بەرگرىي
لەش و رووبەرووى دەبىتەو و وەكو ئەو وايە كە مىندالەكە
تووشى نەخۇشىكە ھاتى، بەلام ھىچ نىشانەيەكى نەخۇشىكەي
لى بەدىار ناكەوئ. بەم شىۋەيە لەشى مىندالەكە و سىستەمى
بەرگرىي لەشى، خانەي لىمفاۋىي تايبەت لەناو خوڧنىدا بەرھەم
دېنى كە بۇ بەرەنگاربونەوھى مىكرۇبى سىلى مۇڧان ئامادە
كراون و پاش كوتانەكە بە ماوھەيەكى كەم ئەو مىندالە ئەگەر

میکروبی سیلی مرؤفانیشی بچیته له شه وه، ئەوا دەناسرێنه وه و
له ناو دەبرین و تووشی نه خووشیه که نایه ت.

ناوی کوتانه که بریتیه له سی پیتی زمانی ئینگلیزی که هر
یه که یان سه ره تای ناویکه، ئەوانیش Bacillus که به میکروبه
شیوه چوکه ییه که ده گوتری و وشه که ش له بنچینه دا لاتینیه.
و شهی Calmette ناوی زانایه کی فەرهنساویه (۱۸۶۲ -
۱۹۳۳) که له و باره دا کاری کردووه و Guerin یش هر ناوی
پزیشکیکی پسپووری نه شته رگه ریی فەرهنساویه (۱۸۱۶ -
۱۸۹۵). فاکسینه که BCG له کارگه دا وه کو توژیکی سپی
زه ردباوی وشک کراوه ئاماده ده کری و له ناو شووشه یه کدا
هه لده گیری و له شووشه یه کی دیکه شدا ناوی تایبه تی خۆی له گه ل
دا ده نری. ئەم توژه به ئاوه که ی خۆی پیش کوتانه که ده گیریته وه
و هر شووشه یه ی به شی (۲۰) کوتانان ده کات. واته بۆ بیست
مندا ل ده بی. بۆ هر کوتانیکی ش هر مندا له ی که ته مه نی له نیوان
یه که هه فته تا یه که مانگ بی ت، بری نیو له ده ی سی سیه کی (۰.۵
س س) له سرنجی تایبه ت بۆ راده کی شری ت و له سه ر شانی
چه په ی به به ری لای قو لیه وه - نه که ملی - ده کریته ناو

پيستییه وه — نهك بن پيستی — . پيستی دهبي شوینی ده رزیه که به ناو و سابوون پاك کرابیتیه وه و نابی سپرتو یان مادهی له م جۆرانه به کار بهیتریت، بۆیه باشتروایه دایکه که له ماله وه شوینه که بشوات، پیش نه وهی بۆ کوتانی بیا. له کاتی کوتانه که نووکی ده رزیه که ده کریتیه ناو پیسته وه و شلهی فاکسینه که ی تیده کری. بۆ نه وهی دلنیا بی که له ناو پیست کراوه نهك ژیر پیست، ده بی شوینی نووکه ده رزیه که هه لاوسی و کونکونی وهك په لکه پرته قال ده رکه وی. نه مه مانای نه وهیه شله که چۆته ناو پیسته که وه. چونکه نه گهر کوتانه که بکریتیه ژیر پیسته وه، نه وا له دوایی دا برینیکی گهره له شوینه که ی پهیدا ده بی که زۆر درهنگ ساریژ ده بیت و کوتانه که ش سوودی نابی. نه گهر به لای قۆلی منداله که وه کوترابی نه وا گری لیمفاویه کانی بن هه نگلی نه ستور ده بن، به لام نه گهر له نزیک ملیه وه بدری نه وا گری به کانی لای ملی ده ناوستین.

پاش دوو تا سی حهفتان له کوتانه که، شوینه که ی قینچه (زیپکه) یه کی رهقی لی پهیدا ده بی که ئیشی نه. پاش چوار تا شهش حهفتهش نه م زیپکه یه ده می ده کریتیه وه و وهك برینیکی

بجووکی لیدی. له دواييدا که رهنګه چەند مانگیکیش بخایه نئ (تا شەش مانګ)، چاک دهبیته وه و شوینی قەتماغە که وه کو پەلەیه کی سپی هەر دەمی نئ. ئەو مانای ئەو یه که کوتانه که دروست بووه و سەری گرتووه. ئەگەر دواي ماو یه ک، بەتایبەتی له کاتی کوتانی مندالی مانګ و نیو یان دوو مانگان دا، هیچ شوینە واریکی کوتانه که له سەر شانی مندالە که دەر نه کهوت، ئەوا مانای وایه کوتانه که ی سەر نه کهوتووه و دەبی جاریکی دیکه بکو تریتە وه، بەلام ئەو جاره سەر شانی راستە ی بەکار دەهێنرئ.

واباشه دواي کوتانی (بی سی جی) بۆ ماو ی چەند رۆژیک مندالە که نه شو رئ، بۆیه شوشنی پێش کوتان باشه، چونکه له لایه ک شوینی کوتانه که پاک دهبیته وه و له لایه کی دیکه شه وه ئەو چەند رۆژە ی دواي کوتانه که ش به پیسی نامی نیتە وه.

هیچ هەنجەت و هۆکاریکیش نیه که رینگه له و کوتانه بگرئ، تەنانەت کۆکه و زگچوونیش نابنه رینگ. تەنیا ئەو مندالانە به و کوتانه ناکوترین که تووشی نه خووشی نه مانی به رگری هاتوون ئەوجا له بهر هەر هۆیه ک بیت، یان ئەوانە ی دەرمانی سستکردنی به رگری له ش (وه ک: کۆرتیزۆنه کان) وه رده گرن، یان ئەو

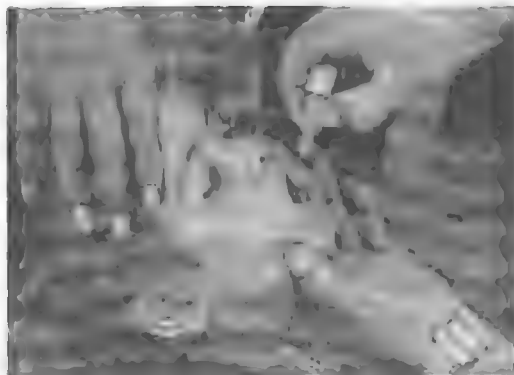
مندالانەى سووتاون يان نه خوڭشىي پىستيان هەيه، هەروەها ئەو مندالانەش كە دەرمانى جوړى (INH) بەكاردينن كە دەرمانىكى دژە ميكروبي سيل، يان هەر دەرمان و چارەسەريەكى كە بەرگرىي لەش لاواز دەكات. پىشتەر پىويستە بەلای كەم بۆ ماوەى سى مانگان ئەو دەرمانانە رابگرين ئەوجا كوتانەكەى بۆ بكرى. ئەوانەش دەبى پزىشك دەست نیشانيان بكات و لەژير چاوديرى ئەودابن.

ئەو مندالانەى كە لە مانگى يەكەمى تەمەنيان ناكوترين دەبى برى كوتانەكەيان دوو ئەوەندەى مندالى يەك مانگى و بچووكتر بيت، واتە برى يەك لە دەى سى سىەك (ار. س س) بيت، نەك نيو لە دە. كوتانى (بى سى جى) ژۆر بەكارە و لە سەداسەد بەرگرى لەش دژى ميكروبي سيل، بەهەموو جوړەكانىهوه، پەيدا دەكا. بۆيە داىك و باوكان پىويستە لەسەريان لە حەفتەى يەكەمى تەمەنى، كۆرپەكەيان بگەيەننە يەككە لەو بنكە تەندروستيانەى كوتانيان لى دەكرى بۆ ئەوەى لە دژى نه خوڭشى سيل بيكوتن. لەهەمان كاتدا ئەمپۆ كوتانى دژەسيل يەككە لە پىداويستىهكانى

دەرھینانی ناسنامەى مندالبوون و کەسیتی و کوتانەکەش
بەخۆپایە و هیچی تێناچی.

لەلایەکی دیکەوێ مەزگینی دەدەمە ئەو باروک و دایکانەى کە
مندالەکانیان بەم کوتانە دەکوێن، زانستی پزیشکی لەم دوایەدا
سەلماندوویەتى کە ئەم کوتانەى سیل مندالان لە تووشبوون بە
شیرپەنجەى خوینیش دەپاریزی، لیکۆلینەوێش بەردەوامە لە
بەکارھینانی ئەم کوتانە بۆ چارەکردنى ھەندیک جۆرى دیکەش لە
شیرپەنجەکان.

كوتانى ئيفيلجى مندالان



ئەم نەخۇشىيە
بۆيە پىيى دەگوتىڭ
(ئيفيلجى مندالان)
Poliomyelitis
چونكى لە ولاتە
دواكە وتوۋەكان دا
پتر لە مندالان
دەبىنرى، بەلام لەو

ولاتانەي كە پىشكە وتوون و خزمەتگوزارىي تەندروستيان تىدا
بەرزە، لە گەوران پەيدا دەبى. ئەمەش لەبەر ئەوەي پاك و
خاۋىتن و مندالەكانيان لە مىكرۇبى ئەو دەردە دوون، بۆيە ئەگەر
بە گچكەيى نەكوتىڭ، ئەوا بەرگرى لەدزى ئەو نەخۇشىيە لە
لەشياندا پەيدا نابى و كە گەردە دەبن، ئەگەر توۋشى مىكرۇبەكە
بوون ئەوا ئەو دەردە دەگىن. ئىستە و دواي پەيدا بوونى كوتان
رېژەي ئەم نەخۇشىيە لەو ولاتانەدا زۆر كەم بۆتەو و بە دەگەن
يەككە توۋشى دەبى.

ھۆكاری ئەم نەخۆشیەى ئیفلجى مندالان ڤايرەسە Virus
 كە بە قەبارە لە بەكتريا بچووكترە و بە مايكروسكرۆبى ئەليكترونى
 نەبى نابينرى. ئەم ڤايرەسە سى جۆرى سەرەكىى ھەيە كە
 ناوئراون A, B, C و ھەرسىكىان نەخۆشىى ئیفلجى مندالان
 پەيدا دەكەن. ڤايرەسەكان لە رىگەى پرىشكى دەم و ھەناسە و
 خواردن و خواردنەواندا دەگوازىنەو و لەناو پىسايى نەخۆش دا
 ھەن، بۆيە پىسايى نەخۆش ھەلگرى ئەو مىكروبەيە و بە
 سەرچاوەيەكى گرنكى تووشبوون بەو دەردە دادەنرىت.
 مىكروبەكە كە دەچىتە ناو كۆئەندامى خواردن يان ھەناسەدان،
 لەويۆ دەپەرپتەو و ناو خويىن و لە رىگەى ئەويشەو و ناو
 مېشك و دەمارەكان دەچى و لەناو خانەى سەرەكىى دەمارەكاندا
 (دەمار وەكو لڤىك واىە كە لەلەشى خانە سەرەكەيەكەو و درىژ
 دەبىتەو و خانەى سەرەكىى دەمارىش بەزۆرى دەكەويتە ناو
 مېشك و موخەپەت "الحبل الشوكى") گەشە دەكا و زۆر دەبى تا
 خانە سەرەكەكە لەناودەبا، ئەو ھەش دەبىتە ھۆى پچرانى ئەو
 تەزووھى كە لە مېشك و موخەپەتەو لە رىگەى دەمارەكانەو و ناو
 ماسولكەكان دەگوازىنەو. كە دەمار لەكار دەكەوئ

ماسوولكه ش ناتوانى بچوليتته وه و كارى خۆى بكا. ئەو شوئىنەى
 كه دەمارەكەى لەكار كەوتوو جۆلەى نامىتى و ئىفلىج دەبى.
 بەزۆرى ئەو دەمارانەى كه دەكەونە بەر هيرشى فايرەسى
 ئىفلىجى ئەو دەمارانەن كه ماسوولكهكانى دەست و قاچەكان
 دەجولتەن، بۆيە بەزۆرى دەبينىن قاچىكى يان دەستىكى يان
 ھەردووكانى ئىفلىج بوون، يان تەنيا چەند ماسوولكه يەك لە قاچ
 يان دەستىك لەكار كەوتوون و ئەو كەسە بەباشى ناتوانى
 بيانجوليتتە وه.

ترسناكى ئەو دەردە لەو دايە كە نەخۆشەكە ھىچ
 نیشانەىكى نەخۆشەكەى لى دەرناكەوى يان ھەر تەنيا
 نچەتايەكى سووك دەگرى كە وادەزانرى ھەلامەتتىكى ئاسايىيە و
 پاش ماوہەك دەست بە شەلەن دەكات - ئەگەر پېرۆكە بى - ،
 ئەو كاتەش ھىچ چارەىكى لەگەل ناكرى، بۆيە باشتەين
 چارەسەرى بۆ ئەو دەردە بەرگرى كردنە لە تووشبوون، ئەويش
 تەنيا لە رېئى كوتانى تايبەت بەو دەردەوہ دەكرى. كوتانى
 (فاكسىن) ئىفلىجى مندالان برىتيە لە ھەرسى جۆرى فايرەسەكە
 كە بەشپۆەك پەرورەدە و ئامادەكراون كە تواناى پەيداكردن و
 تووشكردنە نەخۆشەكەيان لە دەست داوہ، بەلام سىستەمى

به رگري له ش دهوروژينن و له ناو له شدا به رگري بۆ ميکروپه که پهيدا ده بى. فايړه سه نيوه مره کان له ناو شووشه ي تايبه تى و له شله يه کدا ئاماده ده کرين که به شيويه دلوپ ده کرينه ناو دهمى مندالانه وه. به لای که م هر مندالای ده بى له سالى يه که مى ته مه نيدا سى فې (جرعه) له و شله يه وه رېگري، هر فېره ي بريته له دوو تا سى دلوپ، که راسته وخو ده کرينه ناو دهميه وه و ده بى قووتى بدا و نه يتيښته وه. هر فېره ي نزيکه ي يه ک مليون دانه له فايړه سى جوړى (A) و سه ده زار دانه له فايړه سى جوړى (B) و سيښه ده زار دانه ش له فايړه سى جوړى (C) تيدا يه، هر فېره ي نزيکه ي يه ک له ده ي (۰۱) ميليترېک (سى سى) ده بى.

کوتانه که زور هه ستياړه بۆ گهرمى، بويه ده بى له پله ي گهرمى ژير سفر دا هه لېگري، نه گهر بۆ ماوه يکى دريژ به کار نه هات و مايه وه، يان له پله ي گهرمى دى سه ديدا بى، نه گهر ته نيا بۆ ماوه ي دوو سى مانگان مايه وه. پاش کردنه وه و به کاره ينانى ته نيا بۆ ماوه ي چند کاتر ميترېک له پله ي گهرمى ئاسايى ژوردا (۱۸ - ۲۰) تواناي کارکردنى ده ميښى و نه گهر له وه پتر مايه وه نه و نابى به کار به يترت چونکه له ناو ده چيت.

ئیستا له ولاتی خۆمان و له ژێر روشنایی بریاره‌کانی ریکخراوی
 تهن‌دروستی جیهانی و به‌پێی به‌رنامه‌ی ریکخراوی یونیسف، هه‌ر
 منداڵه‌و ده‌بێ له هه‌فته‌ی یه‌که‌می تهن‌نیدا، له‌گه‌ڵ کوتانی سیل
 (بی سی جی) دوو دلوپ له کوتانی ئیفلجی بدریت. ئه‌مه به‌ فپی
 سفر داده‌نریت، پاش ئه‌وه‌ی منداڵه‌که تهن‌نی ده‌گاته مانگ و
 نیویک یان شه‌ش هه‌فته، فپی یه‌که‌م وه‌رده‌گرێ که له‌هه‌مان
 کاتدا کوتانی سیپانه‌شی بۆ ده‌کرێ (که دوا‌ی ئه‌وه دیننه‌ سه‌ر
 ئه‌وانیش). پاش فپی یه‌که‌م به‌ یه‌ک مانگ یان چوار هه‌فته، فپی
 دوهم وه‌رده‌گرێ و پاش ئه‌ویش به‌ مانگیکی دیکه فپی سیپه‌م.
 نیوانی فپه‌کان چوار هه‌فته که‌تر نابێ. به‌م شیوه‌یه کوتان
 له‌درژی نه‌خۆشی ئیفلجی منداڵان له‌ سالی یه‌که‌می تهن‌نیدا (له
 چوار مانگی یه‌که‌م) ته‌واو ده‌بێ. پاش سالیکی له‌ فپی سیپه‌م که
 تهن‌نی ده‌بێته سالیکی و چوار مانگ، پێویسته فپیکی دیکه‌ی
 بدریت بۆ ئه‌وه‌ی پتر سیسته‌می به‌رگری له‌شی چالاک بکا، بۆیه
 به‌و فپه‌ ده‌گوترێ چوستکه‌ر (منشط) Booster Dose. له
 تهن‌نی چوونه‌ باخچه‌ یان قوتابخانه‌شدا، واته‌ له‌ تهن‌نی چوار
 یان شه‌ش سالیدا وا باشه‌ فپیکی دیکه‌ی چوستکه‌ری بدریت.

به م شيوه به نه و منډاله که تهمه نی دهگاته پینچ سال به
ته وای له دژی نه خوشی نیلیجی دهکوتری و بهرگری له
جهسته دا دهگاته نه و رادهیهی که نه گه ر تووشی میکرؤ به که ش
بوو نه و نه خوشیه که ناگری.

تییینی؛ نیستاش ناوه ناوه ریخراوی یونیسیف هلمه تیکی
گشتی کوتان دژی نیلیجی منډالان نه نجام ده دا. نه و هلمه تانه
په یوه ندیان به و سیسته مهی پیشه وه نه و جی نه و ان
ناگریته وه. پیویسته له و هلمه تانه شدا منډاله که بکوتری با
پیشتریش کوترابی، چونکه له کاتی هلمه ته کاندای ژماره یه کی
یه کجار زور له فایره سی نه مرو نه ژبی نه و نه خوشیه به ه وای
شوینه که دا بلا و ده بیته وه و رهنگه ترسی نه و یان لیبکری منډالان
تووشی نه خوشیه که بکن، نه گه ر له ه مان کاندای نه کوترین. پاش
نه و هی منډاله که دووسی دلؤپی کوتانه که ی ده کریته ناو ده مه وه،
ده بی له وه ناگادار بین که تفی نه کاته وه به لکو ده بی ه مووی
قوت بدا. پاش قووتدانی پیویسته بو ماوه ی نیو کاترمیتریک
خواردن و خواردنه وه و شیریه نه دریتی به تاییه تی شیریه مه مک،
چونکه خواردنه وه ی شیر و خواردن دوی کوتانه که له وانه یه بینه
هوی له کارخستنی فایره سه کانی کوتانه که و نه یه لن باش کاری

خۇيان بىكەن، ۋەكۇ دەزانىڭ شىرى دايىك دژەتەنى تىدايە بۇ
مىكرۇبان ۋە ئەگەر ئەو دژە تەنانە چۈنە ناۋ گەدەى مىندالەكە،
ئەوا قايرەسەكان پەك دەخەن ۋ خواردن ۋ خواردنەۋەى دىكەش
لەۋانەيە كوتانەكە پەرتوبلاۋ ۋ شل بىكەنەۋە ۋ لە تواناى
ۋورۇئاندنى سىستەمى بەرگىرى جەستە كەم كەنەۋە يان ھەر
نەيەلن ھەلېمۇرئىن. ھىچ ھەنجەت ۋ ھۆكارىك نىە نەيەلئ مىندال بەۋ
فاكسىنە بىكوترى: تا ھاتن، كۆخە، زىچۈۋنى كەم... نابنە رىگرو
نابى بەۋ ھەنجەتەنەۋە مىندال لەۋ كوتانە بىبەش بىكرى. ئەگەر
زىچۈۋنىكى زۆدى ھەبوۋ باشتر ۋايە چەند رۇژىك كوتانەكە دۋا
بىرى تا باشتر دەبى، چۈنكە زىچۈۋنىش ۋا دەكا كوتانەكە
ئەۋەندە لەناۋ گەدە ۋ رىخۆلەكاندا نەمىنىتەۋە تا كارى خۆى بىكا.
لەۋانەيە كوتانەكە خۆى بىيىتە ھۆى تا لىتھاتن، بۆيە ئەگەر پىشتىر
تاي ھەبوۋ باشترە چارە بىكرى ئەۋجا بىكوترى. بۇ چارەكردنى
تاي دۋاى كوتانەكەش دەرمانى دژە تا بەكار دەھىنرى.

کوتانی سییانہ

بۆیہ بہم کوتانہ دہگوتری سییانہ (Triple Vaccine) چونکہ بہیہ کجار بۆ سۆ نہخۆشیان بہکار دی. کوتانہ کہ بہشیوہیہک نامادہ کراوہ کہ ھۆکارہکانی ھەر سۆ نہخۆشیہکە ی



تیدایہ و کہ منداڵہکە ی پۆ دہگوتری، وەکو ئوہ وایہ کہ تووشی ھەر سۆ نہخۆشیہکان ھاتبی و بہرگری لەبەر امبەر ھەرستیکیاندا پەیدا دەکات. ئو سۆ نہخۆشیہش ئەمانەن:

۱- ملەخپە، وەناق

Diphtheria (الخنق)

۲- دەر دەکوپان، شەوہ، گەراز (الکزان) Tetanus

۳- کۆخەرەشە، کۆکەرەشە (السعال الديکی) Pertusis

ناوه زانستیه که ی ئهم کوتانه بریتیه له پیتی به که می ناوی
 هه رسی دهرده که پیکه وه که ده کاته DTP. لیڤره به جیا باسی
 هه ر به که له و سی نه خوشیه و کوتانه کانیاں ده که ین، به لام ده بی
 بزانیڤ که کوتانه که به به ک جار بۆ هه رسی نه خوشیه که به
 پیکه وه.

۱- مله خره:

مله خره یاڤ مله خرپ (ده فتیریا) به هوی جوره به کتیریا به ک
 په یدا ده بی که پی ده گوتری به کتیریا مله خرپ یاڤ
 Corynebacterium diphtheriae. میکروب که
 شیوه به کی دریشوکانی و سه ریکی که میڤ خرپ هه به و له ژیر
 وردببندا وه کو داری دهستی دۆله نگیۆ (ده هۆل لیدەر) (Drum
 stick) دهرده که وی. ئه و به کتیریا به له ریگی هه ناسه و پریشکی
 ده مه وه له به کی که وه بۆ به کیکی دیکه ده گوازیته وه. له وانه شه
 جلوه به رگ و ده ستسپ و شتی دیکه ی به کارهاتووی نه خوشیک ببنه
 هوی گواستنه وه و تووشبوون. هه ندیک که س نه خوشیش نین به و
 نه خوشیه، به لام له ناو قورگ و گه روویاندا ئه و جوره میکروب
 هه لده گرن و بۆ خه لکی دیکه ی ده گوازنه وه. له دوا ی چوونه ناو

له شه وه تا ده ركه وتنى يه كه م نيشانه ي نه خوشيه كه (ماوه ي
 هه لئاهتنى) رۆژيك تا هه قه ت رۆژه . به زۆرى نه خوشيه كه سه ره تا
 وه كو په رده يه كى شينباوى چلكن له سه ر شيوه ي چه رمى
 ده بغراو له و شوينه ي به كتر ياه كه ي تيدا روواوه ده رده كه وي.
 به زۆرىش ئه و په رده يه له ناو قورگ و گه روودا ده بينرى. رهنگه
 سه ره تا قه باره و رووبه رى ئه و په رده يه بچوك و تهك بى، به لام
 پاش چه ند رۆژيك په رده كه گه وره تر ده بى و له وانه يه هه موو
 قورگ و گه روو و بۆرپه كانى هه ناسه ش دابگرى. پاشان په رده كه
 زۆر به توندى به و شوينه وه ده نووسى و به ليكر دنه وه ي،
 شوينه كه بريندار ده بى و خوينى ليدى. په رده كه به ليوارى كى
 سووره له گه پاو ده وره ده درى. ئه مه ته نيا له و شوينه ي كه
 به كتر ياه كه ي تيدا ته شه نه ده كا. تر سناكى نه خوشيه كه له و
 په رده يه دا نيه، به لكو له و ژه هره دا يه كه به كتر ياه كه ده رى
 ده دات و ده يرژينى ته ناو خوينى نه خوشه كه وه، چونكه ئه و ژه هره
 Toxin له رى خوينه وه به ناو هه موو له شدا بلاوده بيته وه و
 به زۆرى كار ده كاته سه ر دل و كوئه ندامى ده مار. له وانه يه ببيته
 هوى سووتانه وه ي ماسوولكه كانى دل و له كار يان بخا يان

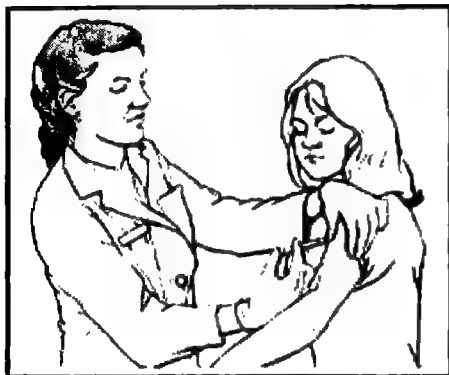
دەمارەكان لەكارىكەوێنى، بۆيە نيشانەكانى ئەو دەردە بەزۆرى
 برىتيە لەو نيشانانەى كە ئەم ژەهرە دروستيان دەكا، وەك:
 تايەكى سووك، دڵەكوٽى، لەكارىكەوٽنى دەمارەكانى لەش و
 بېھيزبونيان... ئەمە بيجگە لەوہى كە پەردەكە ھەندىك جار
 دەبێتە ھۆى گيرانى قورپگ و نەخۆش ھەناسەى پى نادى و
 خواردنى پى قووت نادى. چارەسەرى ئەو نەخۆشە بەو دەبى
 كە، بيجگە لە پيدانى ئەو دەرمانانەى كە ميكروٻەكە لەناو دەبەن،
 كاريگەرى ئەو ژەھرەش رابگيرى، ئەويش بەپيدانى دژەژەھرى
 ئامادەكراوى تايبەت كە بەدەرزى دەكرێتە ناو لەشەوہ.

لەبەر ئەوہى ترسناكى نەخۆشەكە لە ژەھرەكە داىە، بۆيە
 كوتان بۆ ئەو نەخۆشە برىتيە لە ژەھرى بەكتريايەكە خۆى، كە
 بەجۆرىك پەروەردە و ئامادەكراوہ كە كار لەشانەكانى لەش نەكا
 و نەبێتە ھۆى نەخۆشى، بەلكو تەنيا وا لە سىستەمى بەرگرى
 لەش بكا كە خۆى ئامادە بكا و دژە ئەم ژەھرە بەرھەم بێنى بۆ
 بەرەنگاربوونەوہى، ئەگەر جارىكى ديكە تووشى ئەو ميكروٻ و
 ژەھرە ھاتەوہ. بەم جۆرە دژەژەھر لەناو خوينيدا پەيدا دەبى و
 ھەركاتىك ژەھرى ئەو بەكتريايە ھاتە ناو لەشەوہ ئەوا

به رهنگاری ده بیته وه و له گه لی یه ك ده گری و له کاری ده خا و
 نایه لی بگاته شانه و ده ماره کانی له ش. ئەم کوتانه له گه ل کوتان
 بۆ نه خوشیی گه زاز و کۆکه پشه پیکه وه دروست ده کرین و
 به ده رزی له منداڵ ده درێ و له ته مه نی شه ش حه فته یان هه شت
 حه فته ده ست پیده کری. حه فته ی یه که م ده رزیه کی لی ده درێ که
 به زۆری له به شی سه ره وه ی لای په پگی یه کیك له رانه کانی
 ده درێ و دوا ی مانگیك ده رزی دووم و پاش نه ویش به مانگیکی
 دیکه ده رزی سییه می ده بی لی بدرێ. به مه ش کوتانی سالی
 یه که می ته مه نی بۆ نه و سی نه خوشیه (له گه ل نه خوشی ئی فلیجی)
 ته واو ده بی. به لام بۆ چوستکردنه وه ی به رگری له ش، با شتر وایه
 پاش سالیك له ده رزی سییه م، ده رزیه کی دیکه له و کوتانه
 وه رگری. به م شیوه یه مندا له که بۆ ما وه ی پتر له پینچ سالان
 به رگری له له شدا ده می نیته وه بۆ نه و سی نه خوشیه. ئەگه ره
 ته مه نی چوونه با خچه یان قوتا بخانه، واته له چوار یان شه ش
 سالی دا، ده رزیه کی دیکه ی چوستکری لی بدریته وه نه و به
 درزیایی ته مه نی به رگری درێ نه و نه خوشیانه ی له له شدا ده بی.

نابی ئەوەش لەبەر بکری کە هەر جارەى دەرزى کوتانى سىيانەى
لێدەدرى، دەبى دلوپى کوتانى ئىفلىجىشيان لەگەڵدا وەربگرى.

٢- دەردەکۆپان؛



گەزازیان
دەردەکۆپان
نەخۆشیەکی کوشندە و
ترسناکە و
چارەکردنیشى یەكجار
زەحمەتەیان هەر
ئەستەمە و بەدەگمەن

ئەوەى تووشى بى بە زیندوویتی لىى رزگار دەبى. هۆکارى ئەم
نەخۆشیە بەکترىایەکی شیوە درىژووکانىیە و لە ژینگەدا زۆر بالاو
ولە ناو خۆل و زىل و پىسایى گیاندار و مرقانیشدا هەیه.
دەتوانى لەناو ریخۆلەکانى مرقاندا بژیى بى ئەوەى نەخۆشیى لى
پەیدا بکات، چونکە بەکترىایەکە خۆى سستە و شالاو و هێرش

ناکاته سەر شانه کانی لەش، بەلام ئەو ژەهرەى که دەرى دەدا
لە کاتی گەشه کردن و زۆربوونیدا دەبیته هۆى نهخۆشیه که.

ئەم نهخۆشیه به زۆرى له ئەنجامى پیسبوونی برینیکى
لەشهوه، هەرچەند بچووکیش بى، به خۆل و زیل و پیسایى
گیاندارانهوه پەیدا دەبى، (جیى سەرنجه که ئیستاش له
دیها تهکاندا هەندیک برۆایان وایه که "پیسى به پیسى دەچى" و
شتى پیسى وهک پاشەرۆکى گیانداران "ریخ و قشپیل و
قەرسە قول... " لەسەر برینهکانیان دادەنن، که ئەمە شتیکی
به ترسه و زۆریه ئهوانهى له تهمەنى گەرەبییدا تووشى ئەو
دەردە دەبن له ئەنجامى ئەو رهفتارانەوهیه).

کاتیك که به کترىای ئەو دەردە دهکهوێته ناو برینیکهوه،
دەست دهکا به گەشه کردن و زۆربوون، به تاییهتی ئەگەر برینه که
توند بپیچرێتهوه و ههواى بهرنهکهوئى، چونکه میکروبه که له
شوینی بى ههوا (به بى ئۆکسجین) باشتەرگه شه دهکا.

پیشان که کوتان نه بوو، ئەو دەردە کوشندهیه له ناو
کوردەوارى خۆماندا زۆر باو بووه و دهبووه هۆى مردنى مندالانى
تەمەن يەك ههفته که له ئەنجامى پیسبوونی برینى ناوکیان، که

به چه قو و مووس و ئامرازی پيس له لايه ن دايه نه وه ده بپر دا،
 به كتر ياي ئه و نه خو شيه ي تى ده كه وت و تونديش ده پي چرايه وه،
 هه ر دواي چه ند رۆژي ك مندا له كه ي ده كوشت و ده يان گو ت ئه وه
 (شه وه) ده ستي لى وه شان دو وه يان شه وه لى دا وه ... !

ما وه ي سه ره له داني نيشانه كاني ئه و نه خو شيه دواي
 په يدا بووني به كتر يايه كه له ناو له شدا، له نيوان دوو رۆژ تا دوو
 مانگه و جاري وابوو مي كرۆ به كه بۆ ما وه ي چه ند ساليك له ناو
 بريني ك به سستي ما وه ته وه و پاشان كه بواري بۆ ره خسا وه
 ده ستي كر دو وه به گه شه و رۆب يوون و ژه هه ر ده ردان و
 نه خو شيه كه ي دروست كر دو وه .

به كتر يايه كه له ناو بري نه پيس بو وه كه دا ده ست ده كاته ر ژان دني
 ژه هري ك كه ده چي ته ناو خوي ني نه خو شه كه و تاي به ته من ديه كي
 هه يه بۆ خانه كاني مي شك و ده مار هكان و پي يانه وه ده نووسى و
 ده بيته هۆي خو وگرتن (به ركه م، في هاتن، گه شكه گرتن). له
 سه ره تا دا نه خو ش ماسو لكه كاني نزيك ده مي كو ر ژ ده بن، بۆيه
 ده مي ده قپمى (دا ده خري) و نا توانى ددانه كاني ليك دوور بخاته وه
 و ده مي بكاته وه. ئه وه نده ش له شي هه ستيار ده بى كه به

كه مترین دهنگ یان جووله راده په پې. پاشان ماسولكه كانی
 پشستی كورژ دهن و پشستی رهق ده بی و ناچه میته وه و
 ماسولكه كانی سینگ و نیوان په راسووه كانی و ناوپه نچکی كورژ
 دهن و ناجوولینه وه و له دوایدا هه ناسه ی ده وه سستی و ده مرئ.
 ئەم نیشانانە لەگە وړاندا دەبینرێن، بەلام له مندالی ساوا یه كه مجار
 دایك هه ست ده كات منداله كه ی مه مك ناگرئ و پاش ماوه یه ك وهك
 داری رهقی لیدی تا گیان ده رده چی. هیچ چاره سه ریهك بۆ ئەو
 نه خوشیه نیه و ئەوه ی بیگرئ ناكامی مردنه چونكه كه ژه هره كه
 به خانه كانی له شه وه ده نووسی به هیچ دهرمانیك لیان نابیته وه.
 له بهر ئەوه ی هۆكاری نه خوشیه كه ژه هری به كتریایه،
 کوتانیش بۆ ئەو دهرده بریتیه له به كارهیانی ژه هری
 به كتریایه كه خوی، به لام ئەو ژه هره وا لیده گرئ كه توانای
 نه خوشی دروستکردنی نه مینی و ته نیا ده بیته هوی واگهیانی
 سیسته می به رگری له ش بۆ ئەوه ی دژه ژه هری بۆ دروست بكات.
 ئەم کوتانه ش وهكو کوتانه كه ی نه خوشی مله خپه، له گه ل
 کوتانی سییانه پیکه وه به دهرزی له رانی مندال ده درئ و به
 هه مان ژماره فر و جاری كه له پیشتر باسمان کرد به کار

دههينرى، بهلام له بهر نه وهى مندالى ساوا له مانگى دووه مى
 ته مەنى دا ئەم كوتانه وەر ده گرى، پيوسته له رۆزى له دايك
 بوونيه وه بهرگريى له له شدا هەبى، نه وهش به وه ده بى كه
 دايكه كه له كاتى دووگيانى دا و له مانگى چواره مى زگه كەى
 ده رزى بۆ نه وەر ده وەرگري، نه وهش به تەنيا ئاماده كراوه و
 به رۆزى له قۆلى چه پى دايكه دووگيانه كه ده درى و ده بى پاش
 مانگىك له ده رزى به كه م، ده رزى دووه مىشى لى بدرى. به م
 شيوه به دژه ژه هرى نه خوشيه كهى له ناو خويندا دروست ده بى و
 نه و دژه ژه هرهش له ريگى هاوه له وه (پزدان - مشيمه) ده چيته
 ناو خوينى كۆرپه كهى ناو زگى. كه مندا له كه له دايك ده بى بۆ
 ماوهى چەند مانگىك بهرگريه كى ئاماده كراوى دژى نه و نه خوشيه
 له له شدا هەيه و ده توانى بهرگري له و نه خوشيه بكات نه گەر له و
 ماوه به دا تووشى بوو، دواى نه وهش كاتى كوتانى تايبه تى خۆى
 دادى. بۆ نه وهى دايكه كه كوتانى ته واوى بۆ بكرى، دواى شەش
 مانگ له ده رزى دووه م، ده رزى سييه مىشى لى بدرى باشه، واته
 دواى نه وهى مندا له كهى ده بى، پاش ده رزى سييه مىش به سالىك
 چواره م ده رزى وەر ده گري و پاش نه وهش به پينچ سالان ده رزى
 پينجه م. به م جوړه نه و دايكه بۆ ته واوى ته مەنى بهرگري بۆ نه و

نه خۆشیهی له له شیدا ده بێ و منداله کانی دیکه ی دواى
 له دایکبوونیان له و درده ده پارێزێن تا ئه و رۆژه ی کوتانیان بۆ
 ده کړی. ئه گه ر له یه که م زگدا به م شیوه ی ئافره ت خۆی کوتا،
 ئه و پتویست ناکات له زگه کانی دیکه دا دووباره یان بکاته وه،
 به لام هه ندیک جارن زانایانی بواری پزیشکی له بهر ئه وه ی ناتوانن
 له وه دلنیا بن که دایکه که به م شیوه ریکوپیکه کوتانه کانی بۆ
 کراوه، چ له بهر ئه وه ی پسووله ی کوتانی نیه یان بزری کردوه
 یان له بهر ئه وه ی نه خوینده واره و له بیرى نه ماوه چۆن خۆی
 کوتاوه و که ی فیه کانی وه رگرتوه... بۆیه وای به باش ده زانن له
 هه موو زگکردنیکدا دووباره خۆی بکویتته وه به هه مان فیه و ماوه.
 کوتانی دژی نه خۆشی درده کۆپان بۆ هه موو که سیك و بۆ
 هه موو ته مه نیک ده بێ ئه گه ر له مندالی نه کوترا بێ، هه موو که سیك
 له وانه یه له ژیا نیدا تووشی بریندار بوون بێ و هه ر برینیکیش دور
 نیه پیس بێ و میکروبى ئه و نه خۆشیه ی تى بکه وى، بۆیه
 گه ورا نیش ده توانن خۆیان بکوتن به هه مان شیوه ی کوتانی
 ئافره تی دوو گیان.

پتویسته ئه وه بزانی که ئه م کوتانه جیا یه له وه ی کاتیك که
 یه کیک بریندار ده بێ و ده رزی گزازی لیده درى (که پێشتر زۆر باو

بوو و ئه مړې له بهر نه و کوتانه زږد باوی نه ماوه). نه و دهرزیه ی که
 بې برینداریک به کار ده هیترې و ده موده ست دواي برینداربوونه که
 لئی دهرې، نه وه دژه ژه هری ناماده کراوه نه ک کوتان. نه مه یان
 بې نه وه یه نه گهر له ماوه ی چهن د کاترمیریک یان چهن د رۆژیک
 ژه هری نه و نه خو شیه ی له له شدا په یدابوو له بهر پیسبوونی
 برینه که و هه بوونی به کتریای گه زاز، نه و نه و دژه ژه هره
 ناماده کراوه به ری لی بگری و نه یه لی به خانه کانی می شکیه وه
 بنووسین تا نه و کاته ی کوتانی بې ده کری و به رگری له ناو له ش
 په یدا ده کا. نه مړې له بهر نه وه ی زږدیه ی مندا ل له گچکه ییه وه
 ده کوترین بې نه و نه خو شیه، بویه نه و دهرزیه ی گزازی دواي
 برینداربوون زږد به کار ناهیتري.

۳- کۆخه پشه :

كۆك پشه يان كۆخه پشه نه خۆشيه كي درمه و له هه موو شوينىكى جيهان دا ههيه و به ته نيا تووشى مرويان ده بى، به لام له لابوراتور (تاقىگه) دا مهيمونيشيان تووش كردوو. زۆر به ئاسانى و به هۆى پرېشكى دهم و هه ناسه وه بلاوده بېته وه و به زۆر شى تووشى مندا لان و ساوايان ده بى. هۆكارى ئهم نه خۆشيه به كترىا به كى قه باره بچووكه پىى ده گوتى :

Bordetella Pertusis, Haemophylus Pertusis.

پاش ئه وهى ميكروبكه ده چىته ناو كۆنه ندامى هه ناسه دان، ديوارى بۆرپه كانى هه ناسه ده سووتىن بته وه و شانە كانى له ناو ده با و به لغم له شوينيان دروست ده بى. ماوهى ده ركه وتنى نيشانه كانى له نۆوان ۷ تا ۱۰ رۆژ دا به و دواى ئه وه نه خۆش ده ست به پزمين ده كا و تا به كى سووكى دىتى و نانى پى ناخورى و نه رمه كۆخه به ك ده گرى. پاش به كدوو حه فتان، كۆكه كهى توندتر و خىراتر ده بى ئه و جا ده بىته نۆره كۆخه (واته ناوه ناوه ده يگرى) و له ناوه پاستى نۆره كۆخه به ك له دواى به كه كانى دا هه ناسه به كى قوولى به ده نگ هه لده كىشى كه زۆر به قىرەى يان

قووقەى كەلەباب (كەلەشىڭ) دەچى، بۆيەش لە عارەبى بە
(السعال الديكى) ناودەبرى.

ئە و نۆرە كۆخەيە ھەرچەند خولەكك جارىك دووبارە
دەبېتەو، بەتايپەتى لە مندالى ساوا كە زۆر دژوار و سەخت ترە.
كۆخەكە دەبېتە ھۆى قووتدانى بېرىكى زۆر لە بەلغەمى ھەلكەنراو
بۆيە رشانەو ھەيكى زۆر توندى بەدوا دا دى كە رىگەى خواردن
نادا. لەوانەيە بەلغەمەكەى خوڭنىشى لەگەلدا بى. لەئەنجامدا
نەخۆش وشك ھەلدەگەپى و رەنگى زەرد و لاواز دەبى و ئەگەر
زوو چارە نەكړى گيان لەدەست دەدا.

كوتانى كۆخەپەشە برىتپە لە بەكترياي مردووى نەخۆشپەكە
كە لەگەل كوتان بۆ گزاز و ملەخپى پېكەو ھامادەكراو و بە يەك
دەرزى، ھەكو پېشتر باسكرا، لىدەدرى.

كوتانى سىيانە بەگشتى برىتپە لە سى مىليىتر (۳ سى سى)
شلە و بە دەرزىك لە چارىەكى دەروە (پەپگە) ى لای سەرەو ھى
ران دەدرى. لەوانەيە ببېتە ھۆى تا ھاتن كە رۆژى يەكەم بۆ
ماو ھى ۲۴ كاترۇمىر بەردەوام دەبى. بۆئەو ھش دايكوباوكان
دەتوانن دەرمانى تادابەزانىدن بەدەنە منداكەيان يەكسەر پاش

کوتانه که، نه و جا چ به شیوهی فتیله بی و به دامنه پنی هه لگیری
 یان خواردنه وه. له وانه یه شوینی ده رزی کوتانه که نازاری هه بی و
 که میك نه ستووریش بیئت. نه مه جیی ترس نیه و هه ر دوی چه ند
 رۆژێك نامینی. به لام نه گه ر دوی هه فته یه ك له کوتانه که نازاری ما
 و ناوسانه که ی نه نیشته وه و سووره لگه را، ده بی پزیشك بیبینی
 چونکه له وانه یه کیمی پهیدا کردبی.

هه ندیک جار کاردانه وهی توند له هه ندیک مندال پهیدا ده بی بۆ
 نه و کوتانه، نه ویش به زۆری به هوی میکروبی کۆخه پشه که یه و
 له وانه یه منداله که په رکهم (خوو، گه شکه) بگری. نه گه ر نه مه
 روویدا نه و پتویسته ده رزی دیکه ی جارێکه دیکه لی نه درێ نه گه ر
 کوتانی کۆخه پشه ی له گه ل بوو. نه و کوتانه نابیی بدریتته نه و
 مندالانه ی په رکهمدارن (خوودارن) به لکو کوتانی دووانه هه یه که
 ته نیا فاکسینی گزاز و مله خپه ی تیدایه و به ته نیا بۆ نه و مندالانه
 به کار ده هیترێ.

ئاوسانى پىلۋەكان و نەخۇش لەو كاتە لە رووناكى دەترسى و
كۆكەيەكى وشكى دەبى و چلم لە لوتى دىتە خوارى...

ئەو نىشانانە سى چوار رۆژان دەخايەنن ئەوجا ئەگەر بەوردى
سەيرى ناو دەمى نەخۇشەكە بگەين دەبىنن لەسەر پەردە
لېنچەكەى ناو دەمى و بەتايىبەتى ناو گوپى و لەئاست ددانەكانى
دواویدا دەنكى سوورى بچووكى ناپىك، كە لەناوہ پاستياندا
خالىكى سېى ھەيە ۋەكو دەنگە شەكر دەردەكەون. بەو دەنگانە
دەگوتى دەنگۆلەى (كۆپلىك Koplik's Spot). كە ئەو
دەنگۆلانە بىنران ئەوا لە پەيدا بوونى نەخۇشەكە دلىيا دەبىن.
يەكدوو رۆژى دواتر پەلەكانى سەر پىست بەدىار دەكەون،
ئەوانىش لە سەرەتادا لە نىۋچەوان و بەرەو خوار بۆ دەموچا و
مل و سىنگ و زگ وردە وردە پەرت دەبن، تا دەگەنە قاچەكان.
ئەو پەلانىە لەھەر شوپىنىك بۆ ماوہى سى رۆژ دەمىننەوہ، ئەوجا
بە ھەمان شىوہى دەرکەوتنىان رەش دەبنەوہ و نامىنن. ھەمووى
نزىكەى يەك حەفتە دەخايەنى.

نەخۇشىي سۆرىكە بەخۇي و بەبى چارەسەرى چاك دەبىتەو
ئەگەر تووشى ماك و ئالۆزى دىكەي نەكات، وەك: سىوتانەو
سىپەلاكەكان يان تووشى مېشك بېت.

ئەوئى تېبىنى كراو سۆرىكە لەو شوئانەي كە كوتانىان لى
ناكرى لە بەھاراندە زۆرتر پەيدا دەبى و ھەر دوو سالان يان سى
سالان جارىك بە بەربلاوى و وەكو پەتايەك دەردەكەوى و
خەلكىكى زۆر، بەتايبەتى مندالان تووشى دەبن. ھەر كەسىك
جارىك سۆرىكەي گرت بۆ جارى دووم تووشى نايىتەو و
بەزۆرىش لە تەمەنى پېش پازدە سالى دا مندالان تووشى دەبن.
تاكە چارەسەرىك بۆ نەخۇشى سۆرىكە ئەگەر ھەبى، ئەوا
خۇپاراستنە لىي ئەوئىش ھەر بە كوتان دەكرى.

كوتانى سۆرىكە بىرىتە لە ھايرەسى سۆرىكەي زىندووكە
بېھىز و لاواز كراو و بەشىوئى تۆز ئامادەكرى و لەكاتى
بەكارھىنانىدا بەشلەي (ئو) تايبەتى خۇي دەگىرىتەو و بە
دەرنى لەزىر پېست دەدرى و لە قۇلى چەپە و بەبىرى نىو ملېلىتر
(نىو سى سى). لە تەمەنى نۆ مانگىدا ئەو كوتانە بكرى باشە

چونكه به زۆرى منداڵ له دواى ته مه نى يه ك سالى تووشى دى و
پيش نه و ته مه نه ده گمه نه.

واباشه بۆ چوست و چالاك كردنى به رگرى له ش دژى سۆرىكه،
له ته مه نى پازده مانگيشدا ده رزىه كى دىكه وه رىگرى. له وانه يه
منداڵه كه پاش شه ش تا ده رۆژان له و كوتانه تاي بىتى و بۆ
ماوه ي يه ك تا سى رۆژان درىژه بكيشى، له وانه شه په لى وه كو
هى نه خۆشيه كه له سه ر پىستى پهيدا بىى، به لام كه متر و
سووكتره. نه وانه هىچ مه ترسيه كيان بۆ منداڵه كه نيه و بۆ
تايه كه ش ده رمانى تا دابه زاندى ده كرى به كار بهىنرى. هه
منداڵيك نه گه ر گومانى نه وه ي لىكرا كه تووشى نه خۆشيه
سۆرىكه بووه، ده كرى كوتانى بۆ بكرى و هىچ زيانيشى نابى و
باشتره بكوترى نه وه ك راست نه بى و سۆرىكه ي پىشتر نه گرتى.
هىچ به ربه ست و ئاسته نگىكيش نيه رى له كوتانى منداڵ بگرى بۆ
كوتان به و ئاكسىنه.

هه ندىك جاران ئاكسىنى سۆرىكه له گه ل ئاكسىنى دوو
نه خۆشيه دىكه تىكه ل ده كرىن و پىكه وه به كار ده هىنرىن. نه و
دوو نه خۆشيه ش گوى په په (نكاف Mumps) و نه خۆشيه كه ي

دیکه که وهکو سؤریکه وایه به لام جیاوازه و پیی دهگوتری
سؤریکه ی نه لمانی (Rubella). کوتانه که ناوی (MMR) ه که
پیتی به که می ناوی هرسی نه خوشیه که. نه و جوره کوتانه
تیکه لاره هه موو کاتیک دهست ناکه وی و ته نیا له ته مهنی پازده
مانگی لیده دری. و لیره به کورتی باسی نه و دوو نه خوشیه ش
ده که یین.

گوئی رہ پہ

نہ خۆشیہ کی درمہ و ھۆکارہ کی ڦایرہ سیّکہ کہ تووشی
 ھہ موو بہ شہ کانی لہ ش دی، بہ تاییہ تی گلاندہ کانی لیکاو کہ
 دہ بیّتہ ھۆی ئاوسانیان، بہ زۆریش گلاندہ کانی بناگوئیہ کان، ھہر
 بۆیہ ش لہ کوردی ناوی گوئیہ پہی Mumps لیئراوہ چونکہ بہ
 ئہ ستوربوونی ئہ و گلاندانہ گوئیہ کان قیت و رہ پ رادہ وہ ستن.
 ئہ م دہ ردہ لہ ھہ ندی شویناندا بہ بہ ردہ وامی نیشتہ جییہ (متوطن
 Endemic) بہ لام ھہ ندیک جار وہ کو پہ تاییہ ک لہ ناو شارہ
 قہرہ بلّغہ کاندہ بلاودہ بیّتہ وہ و بہ زۆری لہ دواوای وہ رزی زستان و
 لہ بہ ھاراندا دہ ببینری. لہ ھہ موو تہ مہ نیک دہ یگرن بہ لام زۆریہ ی
 جار تہ مہ نی (۵ - ۱۵) سالی تووشی دہ بن. بہ دہ گمہ ن لہ مندالی
 تہ مہ ن دوو سالی یان کہ متر روو دہ دات و مندالی ساوا تا تہ مہ نی
 یہ ک سالی بہ رگری ھہ یہ و تووشی نایی.

میکروبسی ئہ و نہ خۆشیہ لہ ریگہ ی پرووشکی دہ م و
 بہ کارھینانی کہ لوپہ لی نہ خۆشہ وہ دہ گوازیّتہ وہ. باوہ پ وایہ لہ
 دہ میشہ وہ بجیّتہ ناو لہ شہ وہ. پاش (۲ تا ۴) ھفتہ نیشانہ کانی
 دہ ست دہ کەن بہ دہ رکە وتن و لہ سہرہ تادا سہرئیّشہ، لہ رز،
 بیّھیزی لہ گەل نچہ تاییہ ک کہ نہ خۆش دہ یگری و پاش ۲۴

کاترمیران گلاندەکانی لیکاو دەئاوسین کە لەوانە یە لەکاتی
 پارووجوین دا ئازاریان ئی پەیدا ببی یان کاتی کە شتیکی ترش
 دەخوا، چونکە دەبیته هۆی وروژاندنی گلاندەکان بۆ دەردانی
 لیکاو و ئەمەش ژان و ئازاریان ئی پەیدا دەکا.
 هەندیک جار ئەندامەکانی زاوژیش تووشی سووتانەو دەبن،
 وە ک: هیلکە گونەکان لە کوپان و هیلکە دانەکان لە کچان. ئەو کاتە
 ئەگەر ئەمە روویدا ئەوا لەوانە یە لەدوا روژدا ببیته هۆی نەزۆکی.
 جاری وا بوو پەنگریاسیش تووشی ئەو میکروپە بوو و بوو تە
 هۆی سووتانەو ی.

نەخۆشە کە لەماوەی چەند روژیکدا چاک دەبیته وە ئەگەر
 تووشی ئالۆزیی دیکە نەبی. هیچ چارەسەرێکی بنێر بۆ ئەو
 نەخۆشیە نیه و تەنیا رێگا خۆپاراستنە لێی، کە ئەویش هەر بە
 کوتان دەکری. کوتانەکش بریتیە لە فایرەسی نەخۆشیە کە
 لاواز و بی توانا کراوە و لەگەڵ کوتانی سۆریکە و سۆریکە ی
 ئەلمانی پیکەو و بە دەریزی لێدەدریت لە دوا ی تەمەنی یە ک
 سالی و تەنیا بۆ یە ک جارە.

سۆرىكەي ئەلمانى

سۆرىكەي ئەلمانى Rubella بە تەنیا ۋەك نەخۇشەك زۆر گىرنگ و بە ترس نىە چونكە زۆر بە سووكى نەخۇش دەيگىرى و زۆرجاران ھەر ھەستىشى پىناكرى، بە لام ترسناكىەكەي ئەو دەردە لە ۋەدايە كاتىك كە تووشى ژنىكى دووگيان دەبى، چونكە كار لە دروسبوون و پىگەيشتنى كۆرپەكەي دەكا.

ھۆكارەكەي ئەو نەخۇشەش قايرەسە و ئەگەر تووشى ئافرەتتىكى زگپر بوو، بە تايبەتى لە سى مانگى يەكەمى زگەكەي، ئەوا كۆرپەكەي تووشى زۆر ناتەۋاى جەستەي دەكا و لەۋانەيە زگەكەي لەبەر بچى يان منداڵەكەي بە مردووئىتى بىي يان تووشى ھەندىك ناتەۋاى جەستەيى بىي ۋەك: كۆيربوون، نەبوونى دەستىك يان قاچىكى...تد. بۆيە كوتان بۆ ئەو نەخۇشە تەنیا بۆ كچان دەكرى بە تايبەتى ئەۋانەي كە لە تەمەنى مىردكردندان.

زۆرجار ۋەكو بەرنامە لەكاتى ھەبوونى ئەو فاكسىنە، ئەو كچانەي لە پۆلى شەشەمى سەرەتايى (بەنەرەتى) دەردەچن بۆ پۆلى يەكەمى ناۋەندى (خەفتەمى بەنەرەتى) دەكوترىن.

كوتانه كەش بە تەنیا دەبی، بە لام بۆ مندا لان دواى تەمەنى يەك
سال لە گەل كوتانى سۆرىكە و سۆرىكەى ئەلمانى German
Measles پێكەوه بە دەرزى و بۆ تەنیا يەك جار (يەك فې)
دەبی.

گوتەى کوتایى

دایكى دلسۆز.. باوكى ژیر..

بەم شىۋەيە و پاش کوتانى منداڭكەت بە ھەر شەش جۆرە
كوتانەكان دژى ھەر شەش نەخۆشەيە درمەكانى منداڭان لە سالى
يەكەمى تەمەنى تا پېنچ سال تەواو دەكا، دەتوانى بۆلى بەتەواوى
لەو شەش نەخۆشەيە ترسناكانەت پاراستوو.

بىگومان کوتان بۆ زۆر نەخۆشى دىكەش ھەيە، لەوانە سووتانەوھى
جەرگ، كۆلىرا، تايڤۆيد (گرانەتا)،...تد. بەلام ئەوانە لە ھەموو
كاتىك دەست ناكەون و بۆ ھەموو كەسيكەش پىويست نين،
بەزۆرىش كوتانەكانيان كاريگەر نين و بۆ ماوھەيەكى كورت
دەمىننەوھ، بەلام ئەو شەش نەخۆشەيە باسماں كردن زۆر
پىويستە منداڭانيان لى بپاريزين بەكوتان چونكە دەبنە ھۆى
نەخۆشى ترسناك و پەكەوتن و تەنانەت مردنیش. دەبى ئەوھش
لەلایەن دايكان و باوكانەوھ روون و ئاشكرا بى كە نيشانەى
تېگەيشتن و پېشكەوتن و خەمخۆرىي ھەر گەل و ولاتىك بەندە بە
رادەى لەش ساغى و رېژەى مردنى منداڭانى لە سالانى (۱ تا ۵) ى
تەمەنيان.

لەكۆتاييدا ھىوادارين بەم نامىلكەيە شتىكى بەسوودمان پېشكەش
جگەرگۆشەكانمان كردبى كە ھىوا و ئاواتى دوا روژى ئىمەن.

ئيتەر ھەر ساغ و سەرکەوتوبين

خشته يه ك بۆ ديارىكردنى جۆر و مېژوو و شوپنى کوتانه كانى

منداله كه ت

| ناوى کوتان | مېژوى کوتان | شوپنى کوتان | تېپىنى |
|--------------------------|-------------|-------------|--------|
| بى سى جى | | | |
| ئىفلىجى (سفر) | | | |
| ئىفلىجى يه كه م | | | |
| ئىفلىجى دووه م | | | |
| ئىفلىجى سېيه م | | | |
| ئىفلىجى چوستى يه كه م | | | |
| ئىفلىجى چوستى دووم | | | |
| سېيانەى يه كه م | | | |
| سېيانەى دووه م | | | |
| سېيانەى سېيه م | | | |
| سېيانەى چوستى يه كه م | | | |
| سېيانەى چوستى دووه م | | | |
| سۆرىكه و سۆرىكهى ئەلمانى | | | |